Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Лечить табачную зависимость – достаточно трудоемкая и серьезная задача, которая во многом зависит от внутреннего настроя пациента. Чтобы добиться результата, человек должен верить в свое скорейшее выздоровление, он должен от всей души захотеть поскорее стать свободным от этой опасной привычки.

Современные способы лечения включают в себя:

- *Поведенческие методы*. Сюда относятся чтение специальной литературы («Легкий способ бросить курить» и пр.), методы саморегуляции. Как правило, такие способы действенны лишь в тех случаях, когда срок имеющейся никотиновой зависимости у пациента совсем небольшой.
- *Психотерапевтические методы*. Они включают сеансы гипноза, психологическую поддержку и другие немедикаментозные методики.
- *Методы физиологического воздействия*. Сюда можно отнести никотинозаместительную терапию, лечение специальными лекарственными средствами, ТЭС-терапию и рефлексотерапию.

Психотерапевтические методы и методы физиологического воздействия являются наиболее эффективными и популярными среди многих специалистов. В особо тяжелых ситуациях пациенту может быть назначено лечение в условиях дневного стационара медицинского учреждения. Такой метод терапии, в основном, назначается людям, которые имеют очень серьезную степень зависимости, и никакие иные способы им не смогут помочь.

Лечение пациента от табачной зависимости можно условно разделить на два этапа:

- *Сначала происходит избавление от физической зависимости*. Очищается организм пациента, проводятся различные дезинтоксикационные мероприятия. Нормализуется работа внутренних органов, выводятся вредные вещества, происходит оздоровление крови.

- *После избавления от физической зависимости можно начинать психотерапевтическое и психологическое излечение* . С пациентом проводятся беседы, сеансы гипноза, выясняются причины возникновения пагубной страсти, устраняются страхи и тревоги, идет активная работа по созданию благоприятных установок на успешный результат. Специалисты предпринимают все возможное, чтобы облегчить трудный для пациента период отказа от курения, сделать его безболезненным.

Перед тем, как начать психотерапевтическое и психологическое лечение курения, пациенту необходимо воздержаться от употребления сигарет в течение хотя бы 1–2 дней. Это нужно для того, чтобы специалист мог оценить тяжесть зависимости и назначить самое оптимальное и верное лечение. Если выдержать даже день без сигарет не удается – врачом назначают специальные препараты против тяги к курению.

Никто не сможет лучше позаботиться о Вашем здоровье, чем Вы сами.